

## 2

# Min tjekliste ved åndenød

Husk på, at åndenød i sig selv  
ikke er farligt!

.....

- Find en stilling, der kan aflaste dig
- .....

- Træk vejret stille og roligt  
gennem næsen og pust ud med  
fløjtemund
- .....

- Få dine tanker væk fra åndenøden  
– fx med musik, tv, radio eller spil

[www.lunge.dk/hjaelp](http://www.lunge.dk/hjaelp)

2

## Min tjekliste ved åndenød

Husk på, at åndenød i sig selv  
ikke er farligt!

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

[www.lunge.dk/hjaelp](http://www.lunge.dk/hjaelp)